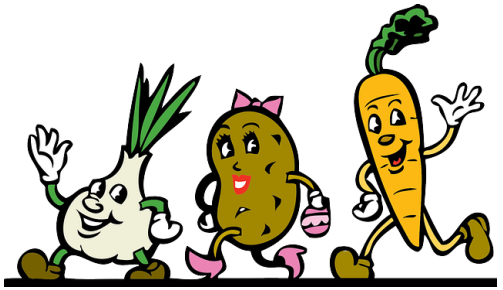
Jadłospis na 02.11.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},,s, go, */, Fasolka gotowana 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl_{ows}/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	***E: 2275 kcal*** ***B: 113,9 g*** ***T: 73,6 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g***	***W: 326,8 g*** ***w tym cukry: 53,1 g*** ***Sól: 6,4 g*** ***Błonnik: 40,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},,s, go, */, Fasolka gotowana 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl_{ows}/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	***E: 2282 kcal*** ***B: 113,3 g*** ***T: 71,2 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g***	***W: 332,9 g*** ***w tym cukry: 51,9 g*** ***Sól: 6,6 g*** ***Błonnik: 38,6 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /gl_{psz},,s, go, */, Fasolka gotowana 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2139 kcal*** ***B: 113,7 g*** ***T: 72,2 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g***	***W: 299,3 g*** ***w tym cukry: 30,7*** ***Sól: 6,4 g*** ***Błonnik: 43,2 g***



Smacznego